

PRIMI PIATTI

## Cous cous alle verdure

---

LUOGO: [Africa](#) / [Marocco](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Il cous cous è una tipica pietanza nordafricana che ritroviamo anche nella cucina siciliana, dove è approdato in seguito alla dominazione araba. Leggero e colorato, si può arricchire con gli ingredienti più vari come [pollo](#), [pesce](#) e verdure! Il cous cous di verdure che vi proponiamo qui è una variante vegetariana leggera e colorata, molto facile da preparare. Noi abbiamo scelto melanzane, zucchine, peperoni e pomodori ma voi potete personalizzarlo con gli ortaggi a disposizione per adeguarlo a ogni stagione! Ottimo da gustare sia caldo che a temperatura ambiente, il cous cous alle verdure si presta anche per essere trasportato e consumato in ufficio oppure durante una gita fuori

porta.

Seguite la ricetta e provate anche queste varianti di

[cous cous di verdure:](#)

[cous cous con verdure arrostate](#)

[cous cous con verdure in agrodolce](#)

[cous cous con verdure primaverili](#)

[cous cous di verdure tunisino](#)

## PER IL COUS COUS

COUS COUS 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

ACQUA calda -

SALE FINO

## PER LE VERDURE

MELANZANE 1

PEPERONI 1

ZUCCHINE medie - 2

CIPOLLE BIANCHE ½

POMODORI rossi maturi - 2

PREZZEMOLO ciuffo - 1

BASILICO 2 foglie

ACQUA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per prima cosa tagliate la melanzana a fette e poi a cubetti.

Versate la melanzana in una padella con un giro abbondante di olio caldo e rosolate per qualche minuto, poi mettete temporaneamente da parte.



2 Nel frattempo tagliate a cubetti anche le zucchine e il peperone.

Nella stessa padella in cui avete cotto la melanzana scaldate un altro filo d'olio, poi aggiungete zucchine e peperoni e cuocete per qualche minuto.

Unite le melanzane, versate poca acqua e continuate a cuocere con il coperchio.

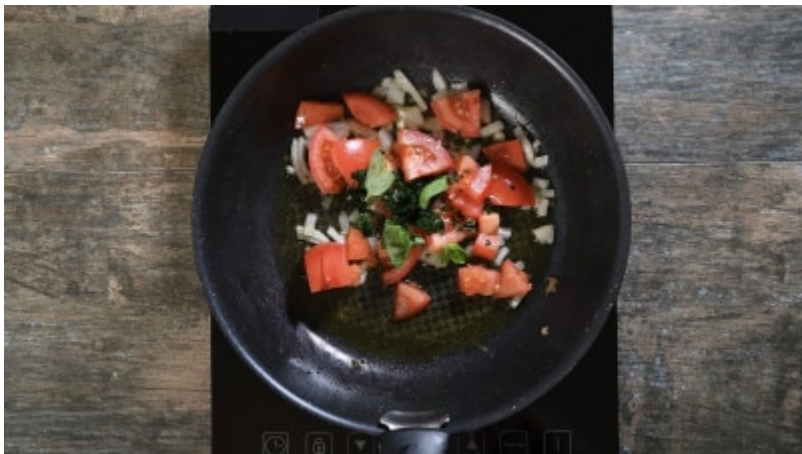




**3** Intanto tagliate il pomodoro a cubetti e affettate la cipolla.

Una volta cotte, rimuovete le verdure dalla padella e rosolate la cipolla.

Aggiungete il pomodoro, il prezzemolo, il basilico e lasciate appassire. Infine unite le verdure cotte in precedenza, salate, pepate e fate insaporire per qualche minuto.





**4** A questo punto versate il cous cous in una ciotola e coprite con acqua calda.

Coprite la ciotola con pellicola e lasciate riposare per 5 minuti.

Trascorso questo tempo condite con sale e olio, poi sgranate il cous cous con una forchetta.





**5** Unite il cous cous alle verdure, mescolate bene e servite!





## CONSIGLIO

### **Cos'è il cous cous?**

Il cous cous non è un cereale che nasce così come lo vede dalla pianta, tutt'altro è un preparato di semola e acqua. Per prepararlo viene spruzzata dell'acqua sulla semola di grano duro e i grumi che si formano altro non sono che i grani del cous cous. Una volta formati, i grani di cous cous vengono fatti seccare al sole.

I grani possono essere più grossi, più fini, di semola integrale o semi-integrale.

### **Non ho mai acquistato del cous cous, quale devo acquistare?**

Innanzitutto assicuratevi che sia un cous cous precotto, in questo modo potrete procedere semplicemente con la reidratazione in acqua o brodo bollenti, come indicato nella ricetta.

In commercio esistono diversi tipi di cous cous che si distinguono sia per la grandezza dei granelli che per la tipologia, noi solitamente utilizziamo il cous cous a grani medi. Per quanto riguarda la tipologia esistono cous cous normali o integrali o semi-integrali ovviamente ciò

dipende dalla semola usata per la preparazione dei granelli di cous cous, quale scegliere sta a voi ed al vostro gusto.

### **A che serve sgranare il cous cous con l'olio extravergine d'oliva all'inizio?**

Sgranare il cous cous serve ad evitare che s'incolli facendo un effetto "palla", l'olio extravergine d'oliva serve proprio a questo.

### **Quanta acqua o brodo serve per reidratare il cous cous?**

La quantità di liquido deve essere pari alla quantità di cous cous, quindi per esempio 100 g di acqua o brodo per 100 g di cous cous.

### **Per quanto tempo deve riposare il cous cous?**

Il cous cous andrà fatto riposare a ciotola coperta per un minimo di 5 fino ad un massimo di 10 minuti, quando sarà ben reidratato lo noterete: avrà assorbito tutta l'acqua e sarà diventato morbido.

### **Il cous cous si prepara solo con le verdure?**

Assolutamente no! Esistono innumerevoli ricette con una varietà incredibile di ingredienti, eccone qualcuna:

[cous cous con salmone affumicato e melanzane](#)

[insalata di cous cous estiva](#)

[cous cous con peperoni e gamberi](#)

[cous cous alla marocchina](#)

[cous cous alla frutta](#)

[cous cous di pesce](#)